



SEXUALIDADE E ENVELHECIMENTO



Dr^a Ana Samico
Clínica da Medicina Sexual CSB



Dr^a Andrea Quintas
Clínica da Medicina Sexual CSB



Dr^a Maria José Freire
Clínica da Medicina Sexual CSB



Dr^a Nuno Trovão
Clínica da Medicina Sexual CSB

- › Sabia que, em Portugal, 91,3% das pessoas, com idades entre os 65 e os 74 anos, tem, pelo menos, uma doença crónica?
- › Apesar de as mudanças fisiológicas próprias do envelhecimento não terem, geralmente, grande impacto na função sexual, muitas das doenças crónicas, e respetivas medicações, podem prejudicar a sua sexualidade.
- › Apesar do declínio normal da função hormonal, não tem necessariamente de haver um declínio na sua função sexual. A equipa da Clínica de Medicina Sexual está aqui para se assegurar disso.

Saúde sexual e longevidade

O progresso socioeconómico e os avanços na saúde permitiram aumentar a nossa longevidade. Por isso, também foi necessário passar a atender aos desafios da idade sénior, até aqui, pouco conhecidos. Um deles é a manutenção da saúde sexual.

A saúde sexual tem um papel crucial no bem-estar físico e mental e associa-se mesmo a maior esperança de vida e menor declínio cognitivo. Infelizmente, é muitas vezes negligenciada, sobretudo, na chamada “terceira idade”. É errada a ideia de que a sexualidade tem um prazo de validade, quer para o homem quer para a mulher.

Sexualidade e ideias feitas

A partir dos 65 anos, pode ser difícil encarar as mudanças do corpo, pensar que se perdeu qualidades físicas ou de potência sexual, sendo frequentemente adotadas atitudes negativas pelos seniores, relativamente à sua própria sexualidade. Por outro lado, atitudes erradas da sociedade, face ao sexo nesta faixa etária, rotulando-o como desnecessário, inapropriado ou anormal, contribuem para tal retraimento.

Muitos profissionais de saúde ainda se resignam perante os problemas sexuais na terceira idade, vendo-os como inevitáveis ou sem mais-valia no tratamento, não os abordando, tal como muitos utentes, também, evitam abordá-los com o médico.

Doenças comuns, repostas diferenciadas

Doenças crónicas muito frequentes, como a diabetes mellitus ou a hipertensão arterial, podem prejudicar a função sexual, através de lesões vasculares e neuropáticas (no caso da diabetes), com maior risco de perturbação da excitação nas mulheres e de disfunção erétil nos homens. Os próprios fármacos usados nestas patologias podem, ainda, agravar mais o quadro de disfunção sexual.

Problemas muito prevalentes nesta fase de vida, como o prolapso ou descida do útero, ou a incontinência urinária nas mulheres, podem também ter um enorme impacto negativo na sua vida sexual, relacionado com a autoimagem, diminuição da autoestima, mas também pelo receio de perda involuntária de urina em momentos de intimidade ou durante o ato sexual.

São também comuns em idades mais avançadas as doenças neurológicas, como a doença de Parkinson ou a esclerose múltipla, e as doenças degenerativas osteoarticulares, que podem afetar negativamente a vida sexual, beneficiando o doente de um apoio multidisciplinar que possa realizar as adaptações necessárias para minimizar este impacto.

Dentro das doenças psiquiátricas, a depressão merece um destaque especial, pela maior tendência do indivíduo para a sobrevalorização das perdas, do sentimento de solidão e ideias depreciativas de si mesmo, do seu valor e potencialidades. A depressão é, por si mesma, um importante obstáculo a todo o funcionamento sexual.

Saúde sexual e apoio profissional

Na Clínica de Medicina Sexual, encaramos os problemas sexuais em idade sénior como um processo normal, consequência de alterações naturais do corpo, mentalidade e práticas de atividade sexual. Pode ser necessário apoio profissional para passar por este processo de adaptação da forma mais enriquecedora, através de informação fidedigna e útil, de estratégias terapêuticas que potenciem as capacidades funcionais, e do fortalecimento da intimidade do casal.

Bibliografia:

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). Departamento de Epidemiologia. Infográfico sobre doença crónica 2015. Disponível em <http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/5748/6/INSA-info-doenca-cronica-PT.jpg>

The ESSM Manual of Sexual Medicine 2015. ESSM Educational Committee.